

PZS
Komisija za športno plezanje

TRENING ŠPORTNIH PLEZALCEV

GRADIVO ZA INŠTRUKTORJE ŠPORTNEGA PLEZANJA

Tomo Česen
Jure Klofutar

maj 2006

Kazalo

KAZALO	2
UVOD	4
NAČELA TRENIRANJA ŠPORTNEGA PLEZALCA	4
VSESTRANSKI RAZVOJ.....	4
KOMUNIKACIJA ŠPORTNIK-TRENER.....	4
INDIVIDUALNI PRISTOP TRENERJA DO ŠPORTNIKA	4
SPECIALIZACIJA ŠPORTNE DISCIPLINE	4
RAZNOLIKOST TRENINGA.....	4
SISTEMATIČNOST	5
KAKO TRENIRATI ?	5
INTENZIVNOST TRENINGA	5
ZAPISOVANJE TRENINGA	5
<i>Primer zapisovanja treninga: 1 teden</i>	6
SESTAVNI DELI V PROCESU TRENINGA ŠPORTNEGA PLEZALCA	7
TRENING ZA MOČ	7
TRENING ZA VZDRŽLJIVOST V MOČI	7
TRENING ZA VZDRŽLJIVOST (LOKALNA VZDRŽLJIVOST).....	7
TRENING PLEZALNE TEHNIKE.....	7
TRENING ZA VEČJO GIBLJIVOST.....	7
SPLOŠNA MOČ IN PREVENTIVNA VADBA.....	8
OSTALA ŠPORTNA (AEROBNA) AKTIVNOST - KONDICIJA.....	8
POČITEK.....	8
KJE VSE IN NA KAKŠEN NAČIN IZVAJAMO TRENING ŠPORTNEGA PLEZALCA ?	8
PLEZANJE V NARAVNIH PLEZALIŠČIH	8
PLEZANJE NA VISOKIH UMETNIH STENAH.....	9
PLEZANJE NA BOULDER STENAH	9
POTEK POSAMEZNEGA TRENINGA	9
OGREVANJE NA ZAČETKU TRENINGA	10
GLAVNI DEL TRENINGA	10
RAZTEZANJE PO TRENINGU	10
CIKLIZACIJA	10
CIKLIZACIJA IN TIPI MOČI	11
<i>Vadba za povečanje lokalne vzdržljivosti</i>	11
<i>Vadba za povečanje maksimalne moči</i>	11
<i>Vadba za povečanje vzdržljivosti v moči</i>	11
TRENING OTROK IN MLADINE	12
FIZIOLOGIJA MLADEGA PLEZALCA IN TVEGANJE PRI INTENZIVNEM TRENINGU.....	12
<i>Rast in spolno dozorevanje</i>	12
<i>Kosti</i>	12
<i>Telesna maščoba</i>	13
<i>Razmerje moč-teža pri otrocih</i>	13
<i>Srce in pljuča</i>	13
<i>Aerobna in anaerobna moč</i>	13
<i>Specializacija</i>	14
<i>Ravnovesje toplote in tekočine (homeostaza)</i>	14
<i>Dojemanje treninga</i>	14
<i>Motivacija & Psihološka vprašanja</i>	14
<i>Podatki o poškodbah</i>	14
NASVETI ZA TRENING MLADIH PLEZALCEV	15
<i>Najprej tehnika!</i>	15

<i>Dajte mladim širok spekter plezalskega znanja.....</i>	15
<i>Plezanje v naravnih plezališčih.....</i>	15
<i>Postavljanje nog na stope.....</i>	15
<i>Trening fizične moči.....</i>	15
<i>Raznolikost treninga.....</i>	16
<i>Količina in pogostost treninga.....</i>	16
<i>Zaključek.....</i>	16
PSIHIČNA PRIPRAVA	16
PLEZANJE IN DIHANJE.....	17
OSTALO.....	17
KAKO IZBOLJŠATI PLEZALNO TEHNIKO:	17
PRI PLEZANJU BALVANSKIH PROBLEMOV BODITE POZORNI NA:.....	17
INTERVALNI TRENING	18
SKUPINSKI IN INDIVIDUALNI TRENINGI.....	18
MASAŽA.....	19
VIDEO ANALIZA	19
OSNOVE POSTAVITVE SMERI NA UMETNI STENI	19
PRIMERI SPECIALNEGA TRENINGA MOČI IN VZDRŽLJIVOSTI.....	20
<i>Trening moči za roke: zgibi.....</i>	20
<i>Trening vzdržljivost na plezalni deski:</i>	21
<i>Trening vzdržljivost na boulder steni:</i>	22
PRIPOROČLJIVA LITERATURA:.....	22

Uvod

Plezanje je eden od športov, ki zahteva precej obsežen spekter sposobnosti in kvalitet. Katera med njimi je najbolj pomembna, je skoraj nemogoče definirati. Verjetno pa sta med vsemi zlasti občutek in sama tehnika plezanja med odločujočimi. Še zlasti zato, ker se je obeh treba naučiti oziroma pridobiti v začetnih plezalskih korakih. Od tega je odvisen kasnejši plezalski razvoj in napake, ki so storjene na začetku, jih kasneje zelo težko popravljamo.

Od trenerja je treba pričakovati, da je sposoben ves čas sprejemati nasvete in informacije, jih v miru razmisliti in potegniti iz njih pozitivno stvar. Posledično mu to pomaga pri delu in rezultatih le-tega. Tudi stvari in metode, ki jih trener pozna, je dobro večkrat prebrati in pretehtati. Zavedanje, da pri treniranju vrhunskih športnikov ne obstaja ena sama resnica, je še kako važno. Kako si pridobiti fizično moč, si lahko prebere vsak. Združiti vse komponente treniranja med seboj v harmonično celoto, ki bo delovala, pa ni več tako preprosto. Še posebno zato ne, ker tega enostavno ni mogoče povedati z »magično« formulo.

Načela treniranja športnega plezalca

Vsestranski razvoj

Za vsakega športnika, zlasti za mladega športnika v razvoju, niso pomembne samo specifične sposobnosti njegovega športa. Razvijanje motoričnih sposobnosti in spretnosti, ki niso primarnega pomena za plezanje, je še kako nujno potrebno.

Komunikacija športnik-trener

Brez tega si ne moremo zamišljati kakovostnega treniranja. Samo slepo upoštevanje trenerjevih navodil ne vodi plezalca v doseganje takšnih rezultatov, kot bi jih bil sposoben. Prav tako so vse informacije iz strani športnika še kako pomembne za načrtovanje in izvedbo treninga, ki bo zadostil načrtovanju zastavljenih ciljev.

Individualni pristop trenerja do športnika

Vsak posameznik je neke vrste unikat in je v procesu treniranja tako tudi potrebno ravnati z njim. Stalno preverjanje učinkov treninga je tisto, kar lahko pripelje do vedno novih metod treniranja in posledično do boljših rezultatov. Vendar pa – vsaka metoda ni enako dobra za dva različna športnika.

Specializacija športne discipline

Vsaka športna panoga vsebuje specifične lastnosti in zahteve, ki so značilne le zanjo. Športno plezanje zaradi specifičnih lastnosti zahteva zgodnjo specializacijo. V začetnem plezalnem obdobju posvečamo večjo pozornost tehniki plezanja, manj pa specifični vadbi moči.

Raznolikost treninga

Enolična in nespremenljiva vadba ni primerna za kontinuiran razvoj športnika. Morda je to še nekoliko bolj izrazito v plezalnem športu, kjer se pred športnika vedno znova postavljajo različne situacije.

Sistematičnost

Brez dobro postavljenega cilja in načrta, ki vodi k temu cilju, si ni mogoče zamišljati kvalitetnega procesa treninga. Seveda pa vsak še tako dober načrt brez sprotne analize ne bo obrodil zaželenih sadov.

Kako trenirati ?

To vprašanje si verjetno zastavlja vsak trener, da o športnikih samih niti ne govorim. Mislim, da je eno od osnovnih načel (kar pa se velikokrat v praksi pozablja), da imate vedno in povsod v mislih končni cilj. Vse metode treniranja in analize naj se kar v največji meri podrejajo tej osnovni ideji. Če boste športnika nenehno obravnavali v tem kontekstu, imate dobre možnosti za doseganje dobrih rezultatov. Pri plezanju pa je končni cilj uspešno preplezana smer.

Intenzivnost treninga

Kako dozirati količino in intenzivnost treninga je pravzaprav večno vprašanje kateregakoli športa. Kombinacija treninga in počitka je seveda izredno pomembna in res je tudi, da pri vsakem posamezniku učinkuje nekoliko drugače. Zato je potrebno na osnovi analize daljšega obdobja treninga izoblikovati tisto kombinacijo, ki tekmovalcu najbolj ustreza. V plezalnem športu je najpogostejša kombinacija 2-1 (2 dni treninga, 1 dan počitka) in služi za več vrst kombinacij (npr. 2-1-2-1-2-1 ali pa 2-1-2-2-2-1). Nekateri uporabljajo 3-1. Po mojih izkušnjah je v času visoko intenzivnega treninga neprimerno oziroma neučinkovito treniranje 3 dni zapored. Zelo hitro takšen sistem lahko privede do utrujenosti in v daljšem časovnem obdobju do pretreniranosti.

Rad bi opozoril še na nekatere pomembne malenkosti: splošno učinkovite formule ni in potrebno je sprotno prilagajanje plezalčevemu psihofizičnemu stanju. Trening je učinkovit, če plezalec pride na trening motiviran in pripravljen.

Pred tekmovanjem je priporočljiv počitek 2 dni, po tekmovanju 1 dan, po boulder tekmovanju pa najmanj 2 dni.

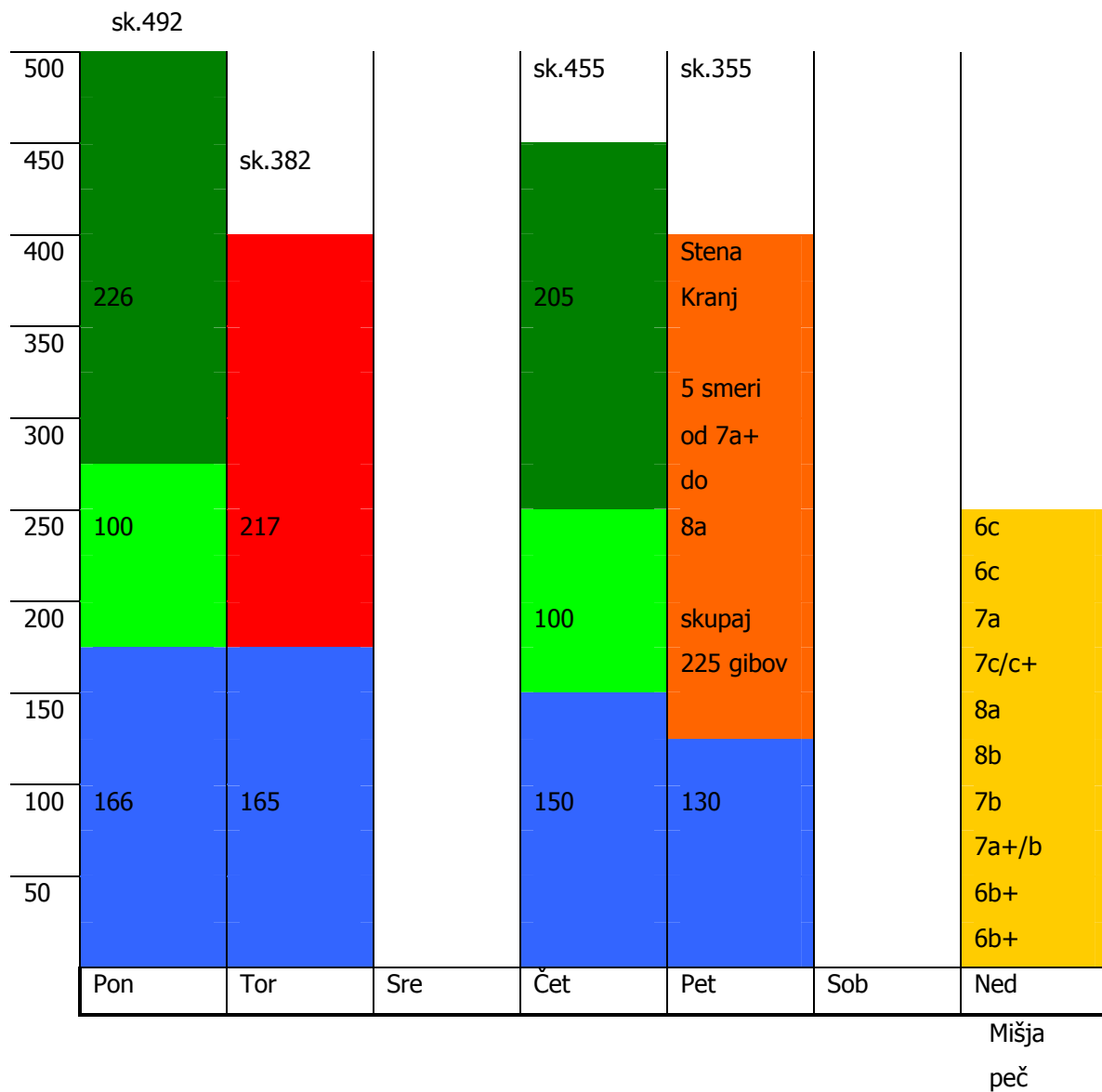
Zapisovanje treninga

Pri treniranju tekmovalca je to nujen sestavni del trenerskega dela. Po mojem mnenju pa je to prav tako priporočljivo za tekmovalca. Namreč določene stvari (počutje, občutek utrujenosti, moči itd.) lahko najbolje zazna športnik sam in skupaj s trenerjem s pomočjo analize treningov prideta do boljših metod, ki bodo pripeljale do boljših rezultatov. Brez zapisovanja vsakodnevnega treninga že po dveh tednih ne boste vedeli, kako je trening natančno potekal.

Zapiski treninga naj vsebujejo: število plezalnih gibov, način oz. vrsta treninga (boulder, vzdržljivost, umetna stena, naravna plezališča, specialni trening moči), koristne opombe (splošno počutje, morebitna utrujenost itd.), intenzivnost, kvaliteta (težavnost). Vsi ti podatki so nujno potrebni za vsako analizo iz katere želite kaj izluščiti oziroma boste lahko ugotovili, kakšen način treninga je najbolj uspešen pri določenem športniku. V nasprotnem primeru niti približno ne boste vedeli kaj delate.

Primer zapisovanja treninga: 1 teden

Datum: 10.5. – 16.5.2005



Skupaj: 1684 + Smeri v plezališču

Legenda:



Sestavni deli v procesu treninga športnega plezalca

Za večino plezalcev je najbolj učinkovit trening prav plezanje samo. V kombinaciji s specialnim treningom (moč, vzdržljivost, tehnika itd.) pa je mogoče kvaliteto plezalskega nivoja še bistveno pomakniti nazgor.

Pri izboljševanju naših plezalnih sposobnosti se ravnamo po **načelu najšibkejšega člana**, ki nam pove, da nam bo trening tiste sposobnosti v kateri zaostajamo v primerjavi z ostalimi sposobnostmi, največ pripomogel k splošnemu napredku.

Trening za moč

Prav tako kot v ostalih športih tudi v športnem plezanju veljajo osnovna načela za povečanje moči in vzdržljivosti. Dolgotrajni nizko intenzivni naporji povečajo vzdržljivost, kratkotrajni visoko-intenzivni naporji pa povečujejo moč. Moč prstov lahko povečamo na trening-deski, vendar pa pri balvaniranju poleg tega izboljšujemo tudi plezalno tehniko.

Plezamo balvanske probleme, ki imajo od 5 do 15 gibov. Ostale metode za povečanje moči so razni treningi na deski, sistemski treningi, itd. Prav tako lahko študirate kakšno težko smer za katero upate, da jo boste preplezali z rdečo piko in si sproti nabirate tudi moč.

Trening za vzdržljivost v moči

Ta trening je ponavadi podoben plezanju najtežje smeri, ki jo je sposoben preplezati plezalec. Ponavadi so to smeri dolge okoli 30 gibov, ki jih večkrat preplezamo z vmesnim počitkom. Smer je lahko en sama ali pa več, ki so približno iste težavnosti. Trening si prilagajamo tako, da spreminjamo težavnost smeri ali/in dolžino počitka. Ostale metode so iste kot pri treningu moči.

Trening za vzdržljivost (lokalna vzdržljivost)

Ta trening bo plezalca pripravil za dolge smeri v katerih ni večjih težav, ga pa zelo »navijajo« od začetka do konca. Plezanje športno plezalne smeri ponavadi traja med tremi in desetimi minutami. Na umetnih stenah ponavadi plezamo smeri, ki imajo 50 gibov ali več. Za povečanje vzdržljivosti je bolje preplezati veliko lažjih in dolgih smeri kot pa izvajati veliko ponovitev z utežmi.

Trening plezalne tehnike

Plezalno tehniko je potrebno razvijati ves čas, še posebej pa je ključnega pomena, da se začetniki že takoj spoznajo z osnovami tehnike. Poudariti je treba, da še tako dober trening za moč in vse vrste vzdržljivosti ne bo prišel do izraza, če vzporedno ne izboljšujemo tudi naše plezalno tehniko. Le-to pa je mogoče razvijati v smereh, ki so za posameznika precej lažje od njegovih maksimalnih sposobnosti.

Trening za večjo gibljivost

Veliko plezalcev posveča pri svojem treningu večjo pozornost treningu moči. Ko v določeni plezalni smeri padejo, večinoma to pripišejo pomanjkanju moči. Vendar se ne vprašajo, ali ne bi z boljšo gibljivostjo plezali bolj ekonomično, mogoče našli kakšen počitek v razkoraku in tako uspeli preplezati smer. Prav tako veliko plezalcev ne ve, da je bolj prožna mišica sposobna razviti večjo moč od krajše, zakrčene

mišice. Pa še veliko drugih vzrokov je, zaradi katerih bi moral trening gibljivosti postati sestavni del vsakdana plezalcev.

Splošna moč in preventivna vadba

Cilj vadbe za splošno moč in preventivo je ojačati tiste mišice, ki jih plezalci ponavadi zapostavljajo, vendar pa so zelo pomembne tako pri plezanju kot pri preprečevanju poškodb. Z njimi namreč vzpostavljamo mišično ravnovesje. Sem sodijo vaje za trebušne mišice, hrbtnne in zadnje ramenske mišice, triceps, iztegovalke prstov. Vaje izvajamo z nizko ali srednjo intenzivnostjo in z veliko ponovitvami (20-30).

Ostala športna (aerobna) aktivnost - kondicija

Spremljajoče ukvarjanje z ostalimi športi (npr. tek je splošno zelo priporočljiva aktivnost) je vsekakor potrebno za celovit razvoj in splošno telesno pripravljenost športnega plezalca. Plezalce seznanimo s pojmom aktivnega počitka.

Počitek

Morda se trdite, da je počitek eden bistvenih elementov treninga, marsikomu zdi nekoliko smešna. Resnica je povsem drugačna. Nepravilna razporeditev počitka v ciklusu treninga obvezno privede do prevelike utrujenosti in v končni fazi do pretreniranosti. In to tudi v primerih, ko plezalec v bistvu ne čuti, da bi bil preveč utrujen. Dejstvo je, da so samo zadostno spočite mišice pripravljene na učinkovit trening. Zato je zelo pomembno, da trener vseskozi opazuje športnika in ob prvih znakih utrujenosti je treba ukrepati in trening prilagoditi. Sliši se enostavno, vendar je prav to najtežje – pripraviti športnika, da je vrhunsko pripravljen in dovolj spočit pred tekmovanjem, da lahko pokaže vse kar zmore.

Kje vse in na kakšen način izvajamo trening športnega plezalca ?

- plezanje v naravnih plezališčih
- plezanje na visokih umetnih stenah
- plezanje na boulder stenah
- plezalna deska
- fitnes

Plezanje v naravnih plezališčih

Zelo poznan je stavek: »Najboljši trening za plezanje je plezanje samo«. Smeri v naravnih plezališčih so praktično neusahljiv vir različnih možnosti in stilov plezanja, ki plezalcu vedno znova ponudijo novo plezalsko situacijo, ki jo mora biti sposoben rešiti. Nikjer drugje si ni moč tako dobro pridobiti občutka za plezanje kot prav v naravni steni. Zato je še kako pomembno za razvoj vrhunskega plezalca, da se znajde v čim več različnih plezališčih. Še posebej v takšnih, kjer mu tip plezanja ne ustreza najbolje. Tako bo lažje razvijal tiste sposobnosti, ki mu predstavljajo šibko točko.

Plezanje na visokih umetnih stenah

Za tekmovalce je takšen trening nujno potreben. Zlasti za tiste, ki jim je težavnost prioriteta. Čim bolj je takšen trening podoben tekmovalni situaciji, tem bolje je. To pomeni plezanje vedno novih smeri na pogled, ogled naj traja enako kot na tekmovalju. Tako obenem tudi čimbolj ustvarjamo tekmovalne pogoje in trening vedno bolj postaja na nek način simulacija tekmovalja. To daje svoje prednosti tudi glede psihološke priprave. Je pa tukaj treba poudariti nekaj: nove smeri seveda terjajo ogromno dela bodisi od trenerja bodisi od postavljalcev.

V začetnem delu pripravljalnega obdobja so te smeri lahko lažje, pa tudi število je lahko večje. Tekmovalci tako lahko smeri plezajo do vrha. Zavest, da smer lahko splezaš do vrha, je zelo pomemben del psihološke priprave. V obdobju intenzivnega treninga pa glede na dosedanje izkušnje lahko rečem, da so na treningu poleg ogrevanja dovolj 3 smeri. Težavnost je seveda odvisna od posameznika, vendar v osnovi se je pokazalo, da po treh primerno težkih smereh trening ni več učinkovit.

Še nekaj načinov plezanja smeri, ki predvsem poživi trening sam in posredno vpliva na izboljšanje potrebnih spremljajočih komponent: plezanje smeri brez ogleda oziroma s sprotnim ogledom – trening hitre prilagoditve novi situaciji v smeri, plezanje smeri z zavezanimi očmi – seveda vedno le z varovanjem od zgoraj in smeri, ki jo je plezalec že plezal (težavnost mora biti prilagojena posamezniku) - dober trening za koordinacijo, plezanje smeri navzdol itd.

Plezanje na boulder stenah

Ker je zelo enostavno, je tudi zelo razširjeno. Po mojem mnenju je prav plezanje na boulder steni v veliko primerih prevelik sestavni del treninga plezalcev. Zlasti to seveda velja za plezalce, katerih osnovna disciplina je težavnost. Drugače je seveda za že izoblikovanega tekmovalca v boulderjih. Glede na razširjenost in dostopnost takšnih sten je kvantiteta takšnega treninga pri večini seveda razumljiva. Vendar po mojih izkušnjah naj bi trening na boulder stenah obsegal okoli 25% celotnega treninga.

Ima pa seveda trening na boulder stenah določene prednosti: velika učinkovitost (po padcu plezalec lahko takoj nadaljuje s plezanjem), primeren je za popravljanje napak – trener lahko fizično popravi plezalca v pravilen položaj. Ker je ritem plezanja (ni vpenjanja vrvi) drugačen kot pri veliki umetni steni, lahko to zelo enostavno prilagodimo-plezalec naj pleza s krajšim koncem vrvi, na steno pa pritrdimo komplete za vpenjanje.

Načini oziroma smeri na boulder steni so lahko zelo različne: smeri roka-noga, smeri, kjer stopamo po vseh oprimkih in stopih, plezalcu lahko smeri sestavimo vnaprej ali pa mu potek kažemo sproti

Potek posameznega treninga

Vsak, pa naj bo občasni rekreativec ali vrhunski tekmovalec, se mora pred vadbo primerno ogreti, da lahko potem uresniči načrte, ki si jih je zastavil. Po končani vadbi pa vedno sledi statično raztezanje (stretching).

Ogrevanje na začetku treninga

Ogrevanje je poleg raztezanja po plezanju prav gotovo obvezni del vsakega treninga oz. ukvarjanja s športom. Vsak posameznik postopoma spozna kakšno količino ogrevanja potrebuje. Začeti je treba s **splošnim ogrevanjem** celega telesa. Na začetku je to nekaj minutni tek ali skakanje s kolenico, v plezališčih to nadomestimo z daljšim dostopom. Sledijo dinamične raztezne vaje - razna kroženja za ramena, komolce, zapestja, kolke, kolena, gležnje. Pri **specialnem ogrevanju**, raztezamo predvsem statično in to tiste mišice, ki jih bomo največ obremenjevali. Najprej moramo zajeti vse večje mišične skupine trupa, rok in nog, na koncu sledi še raztezanje podlahti in prstov, tako upogibalk kot iztegovalk. Za ogrevanje prstov so primerne razne gnetilne mase ali mehke žogice. Plezati začnemo lažje smeri z velikimi oprimki, potem pa težavnost počasi stopnjujemo.

Glavni del treninga

V tem delu se posvetimo treningu, ki smo ga načrtovali. Ta del ponavadi traja od ene pa do več ur, odvisno od intenzivnosti treninga in naše pripravljenosti. Ker je pri plezanju obremenitev prstov, rok in ramenskega obroča velika v primerjavi z ostalimi deli telesa, se nikoli ne zaganjamo v smeri, ko smo se že zelo utrudili. Raje naredimo še nekaj vaj za hrbtno in trebušno mišice.

Raztezanje po treningu

Trening je priporočljivo zaključiti z nekaj minutnim lahkotnim poplezavanjem in raztezanjem najbolj obremenjenih mišic. To pomaga mišicam, da se znebijo odpadnih snovi in s tem zagotavlja hitrejšo regeneracijo.

Ciklizacija

Učinek treninga, ki ga načrtujemo, daje pozitivne rezultate le, če je le-ta razvrščen v smiselno zaporedje vadbenega načrta za določeno obdobje vadbe. Pri tem je glavno vodilo cilj, ki ga želimo doseči, poznavanje športnikovih sposobnosti in njegov način življenja. Osnovna načela razvrščanja vadbenih količin v različnih obdobjih procesa imenujemo ciklizacija.

Sodobna ciklizacija je načrtovana v osnovnem obdobju enega koledarskega leta. Največje obdobje nato razdelimo na makrocikle – vadbeno obdobja. Njihovo trajanje je od enega do nekaj mesecev. Še manjše vadbeno obdobje je mezocikel, ki traja običajno od 3 – 6 tednov. Mikrocikel je obdobje enega tedna.

Najbolj preprosta struktura tekmovalne sezone se deli na pripravljalno obdobje (osnovna priprava), predtekmovalno obdobje (specialna priprava), tekmovalno obdobje (doseganje vrhunskih rezultatov) in prehodno obdobje (aktivni počitek). Cilj posameznih obdobj je izboljšati sposobnosti, ki jih posamezno obdobje predvideva. Takšna razdelitev v sodobnem tekmovalnem plezanju ni mogoča, saj so tekmovalna razdeljena v spomladanski in jesenski del.

Načrtovanje je le eno izmed opravil treninga. Poleg načrtovanja je pomembna seveda tudi izvedba, kjer veliko vlogo igra motivacija športnika. Kako uspešna je vadba, izvemo le, če jo primerno nadzorujemo in ocenjujemo uspešnost samega procesa.

Ciklizacija in tipi moči

Vadba za povečanje lokalne vzdržljivosti

Kot smo že omenili, je vadba lokalne vzdržljivosti v največji meri prisotna v pripravljalnem obdobju, ki je tudi prvo obdobje v načrtovanem letnem vadbenem načrtu. To je obdobje velike količine vadbe ob nizki intenzivnosti vadbenih enot. Ker so procesi obnove energije izključno aerobnega tipa, lahko zaradi nizke intenzivnosti vadbene enote ponavljamo v ciklih 3 + 1, kar pomeni: trije treningi zapored in en dan počitka. Učinek tovrstne vadbe je predvsem povečanje glikogenskih zalog. Ker je vadba lokalne vzdržljivosti opredeljena z nizko intenzivnostjo, to pomeni, da se rezultati vadbe tega tipa pokažejo najpozneje, zato je vadbena obdobje lokalne vzdržljivosti tudi najdaljše.

Vadba za povečanje maksimalne moči

Če je vadba posvečena le povečanju maksimalne moči, to pomeni, da je intenzivnost napora 100% in čas trajanja napora kratek. Popolna obnova energijskih procesov maksimalne moči je zelo kratka (5 do 10 minut). Vendar pa moramo vedeti, da je vadba tega tipa najbolj obremenjujoča za živčno-mišični sistem, ki se ob ponavljajočem naporu visoke intenzivnosti hitro utruje. V enem mikrociklu naj si vadba maksimalne moči sledi v zaporedju 2 + 2 (dva dni zapored vadba, dva dni odmor). Odmor, ki je krajši, ne zadosti potrebi po popolni regeneraciji živčno-mišičnega sistema.

V letnem načrtu vadbe maksimalni moči posvetimo največ časa v pripravljalnem in predtekmovalnem obdobju. Ustrezno povečanje maksimalne moči ima vpliv tudi na povečanje vzdržljivosti v moči, zato je obdobje vadbe maksimalne moči v letnem načrtovanju uvrščeno pred vadbo za povečanje vzdržljivosti.

Vadba za povečanje vzdržljivosti v moči

Odmor med ponovitvami pri vadbi vzdržljivosti v moči je odvisen od zmožnosti energijskih procesov po odstranjevanju laktata iz krvi in aktivnih mišičnih skupin. Z energijskega vidika je odmor po naporu dolg med 20 – 30 minut. V tem časovnem obdobju organizem odstrani večino laktata, ki se nasiči v krvi (40 – 50 min. je potrebno, da se vrednost laktata zniža do vrednosti v mirovanju) (Ušaj, 1996). Ker pa vadba vzdržljivosti v moči temelji na principih intervalnega treninga, to pomeni, da pri naslednjih ponovitvah pride do zasičenosti z laktatom hitreje in bi potrebovali tudi daljši odmor za popolno regeneracijo.

Vadbo za povečanje moči tega tipa v letnem načrtu vadbe uvrstimo v pripravljalno in predtekmovalno obdobje. Posebno moramo biti pozorni, da je vadba intenzivnejša v predtekmovalnem obdobju. V pripravljalnem obdobju pa je večja pozornost posvečena večji količini vadbe vzdržljivosti v moči.

Vadbene enote si sledijo v ciklih 2 + 2, lahko izvedemo tudi tri vadbene enote zapored, vendar se držimo pravila, da je število dni, ko sledi odmor enako številu dni, ko je prisotna vadba moči tega tipa.

Trening otrok in mladine

Plezanje je že nekaj časa zelo tekmovalen šport in prav gotovo je pomembno, da kar najbolje izkoristimo mlada leta, če hočemo doseči kar največji uspeh. Na začetku je priporočljivo da otroci plezajo po navpičnih in celo položnih stenah. Tako bodo dobili občutek za gibanje, za ravnotežje in dobili tisto znanje, s katerim bodo svoje telo lahko obvladovali. Tega na previsnih boulder stenah vsekakor ni mogoče dobiti. Zavedati se je namreč treba, da je fizično moč sorazmerno lahko pridobiti, tehniko in občutek pa bistveno težje. In prav to je v začetnih letih ukvarjanja s plezanjem neprecenljivega pomena. Prevelika fizična moč avtomatsko prinese slabšo tehniko. Slednjo je tako nemogoče nadomestiti. Stalno opozarjanje mladih na napake je nujno, kar pomeni, da mora biti trener vedno fizično prisoten na treningu.

Mlad plezalec lahko zelo veliko pridobi v zgodnjih letih treninga, vendar na drugi strani lahko še več izgubi. Vsi zelo radi spodbujamo mlade plezalce k napredku v njihovem plezanju, ampak ali res razumemo dolgoročna tveganja in posledice. Znano je, da se otroci razlikujejo od odraslih v odzivu na težko fizično aktivnost. Torej se lahko vprašamo koliko naj mladi plezajo, kako pogosto in s kolikšno intenzivnostjo? Ali naj plezajo le daljše smeri ali tudi balvanske probleme? Kdaj lahko začnemo s treningom na deski in z utežmi? Trenerji morajo poznati vse faktorje, ki vplivajo na učinkovit in varen trening mladine.

Fiziologija mladega plezalca in tveganje pri intenzivnem treningu

Rast in spolno dozorevanje

Otrokova rast ni enakomerna in velik skok v rasti, ki se zgodi s puberteto vpliva tudi na očitno povečanje športnih sposobnosti. To se hitreje zgodi pri deklicah (10-12 let) kot pa pri fantih (12-14 let). Rezultat tega je, da so dekleta bolj vitka, močnejša in bolj spretna kot pa fantje v času pred puberteto. Zato ponavadi dekleta plezajo bolje kot fantje do zgodnjih najstniških let. Vedeti moramo tudi, da obstaja pomembna povezava med treningom in spolnim dozorevanjem pri dekletih. Menstruacija se pri mladih športnicah pojavi kasneje kot pri njihovih vrstnicah. Prav tako je poznano, da zgodnji začetki in velika aktivnost, še odložijo začetek menstruacije.

Kosti

Pred začetkom povečane rasti so fantje in dekleta približno enaki po skeletni strukturi. Z začetkom pubertete pa se pri fantih razvijejo širša ramena, pri dekletih pa širša medenica. To povzroči biomehanske prednosti v zgornjem delu telesa pri fantih in spodnjem delu telesa pri dekletih, kar hitro vpliva na plezalno sposobnost.

Športi z visokimi obremenitvami (tudi plezanje) zelo obremenjujejo kosti. Študije kažejo, da prevelike obremenitve na kosti še preden se popolnoma izoblikujejo, povzročajo deformacije dolgih kosti. Dodatni zaskrbljujoči dokazi kažejo, da je osteoporoza povezana s preveliko obremenitvijo v kritičnih letih, ko kosti še rastejo.

Telesna maščoba

V otroštvu imajo dekleta le malo več telesne maščobe kot fantje. To se s puberteto spremeni; fantje maščobo izgubijo, punce pa jo pridobijo. Punce (17 let) imajo tedaj povprečno 25% telesne maščobe, fantje pa 14%. Posledice tega so očitne in dekleta, katerim se telesna maščoba zniža na 16-18%, ponavadi izgubijo menstruacijo in postanejo dovzetnejše za anoreksijo. Tveganje pa obstaja tudi pri fantih, saj je minimalna količina telesne maščobe potrebna za zdravo telo in metabolizem. Celotno pri odraslih je premalo maščobe vzrok za premalo energije, slabo regeneracijo in večjo možnost poškodbe. In pri mlajših se vse samo še potencira. Vedeti moramo, da število maščobnih celic narašča le do pubertete, po puberteti pa je število celic fiksno in se lahko le povečajo v obsegu.

Razmerje moč-teža pri otrocih

Zavedati se je treba, da je moč otrok v primerjavi z njihovo težo precej večja kot je to razmerje pri odraslem plezalcu. Poleg tega so prsti in roke pri otrocih precej manjše kot pri odraslih. Iz tega sledi, da jim plezanje na previsnih boulder stenah dela manjše težave, kot bi sicer pričakovali. In prav zaradi tega lahko pride do nesorazmerja med močjo in tehniko plezanja. Zlasti v obdobju, ko otrok počasi dobiva višino in težo odraslega človeka, se lahko pojavijo težave s koordinacijo, prav tako pa majhni oprimki niso več tako dobri kot nekoč. Nastanejo lahko težave z motivacijo (mlad plezalec ima lahko zaradi povečanje teže in višine kar naenkrat večje težave pri plezanju). Vloga trenerja je tu še posebej pomembna.

Srce in pljuča

Rastoče srce doseže maksimalno stopnjo približno pri dvajsetih letih in to pri obeh spolih. Veliko je ugibanj o vplivu intenzivne vadbe dokler športnik ne doseže te starosti. Ena izmed študij kaže, da preveč treninga moči v zgodnjih letih vodi do manjšega srca z debelejšimi stenami, kar lahko vodi do visokega krvnega pritiska v poznejšem življenju, kar pa ni dokazano. V splošnem upoštevamo, da je vadba aerobne vzdržljivosti boljše za kardiovaskularni razvoj mladine. Poleg tega je takšna vadba manj obremenjujoča za kostno tkivo in kite.

Aerobna in anaerobna moč

V primerjavi z odraslimi imajo otroci boljše aerobno vzdržljivost, saj pridobivajo večji del svoje energije z aerobnimi procesi. Anaerobni prag je pri otrocih višji, zato jih tudi dalj časa ne navije. Vendar pa, ko jih navije, lahko v takšni situaciji vztrajajo krajši čas kot odrasli. Kisikov dolg je zaradi tega manjši, zato se hitreje regenerirajo npr. med posameznimi poskusi.

Posledica tega je, da so otroci bolje prilagojeni daljšim in manj intenzivnim vajam kot pa kratkim visoko intenzivnim treningom. Kljub temu lahko ob pravilnem treningu povečamo tudi anaerobne sposobnosti otrok.

Specializacija

Odrasli se lahko, glede na tip mišičnih vlaken delimo na: a) hitre in močne, b) počasne in vzdržljive in pa c) srednje, ki imajo ravnovesje med temi vlakni vendar niso nikoli tako močni, hitri oz. počasni, vzdržljivi kot prva dva tipa. Otroci pa še niso tako fiziološko specializirani in tisti, ki so dobri v športu so ponavadi dobri v kratkih in dolgotrajnih naporih. To pomeni, da naj se otrok ne bi specializiral vse do poznih najstniških let.

Ravnovesje toplote in tekočine (homeostaza)

Ravnovesje med toploto telesa in telesnimi tekočinami je pri otrocih značilno različna od odraslih. Ne samo, da proizvajajo več telesne tekočine, njihove znojne žleze so mnogo manj aktivne kot pri odraslih. Zato so mladi plezalci nagnjeni k 'pregrevanju' in naloga trenerja je, da poskrbi, da se plezalci dovolj ohladijo, še posebno v dvoranah oz. če je vroče. Prav tako so otroci nagnjeni k 'prostovoljni dehidraciji'; to je neskladje med občutkom žeje in pomanjkanjem telesne tekočine.

Dojemanje treninga

Otroci imajo dokazano manjše dojemanje utrujenosti zaradi treninga kot odrasli. Zato vedno hočejo še enkrat, še en poskus, pa čeprav so že nevarno utrujeni. Zato že od samega začetka vztrajamo na določeni stopnji discipline in obvladanja samega sebe.

Motivacija & Psihološka vprašanja

Kot šport je lahko plezanje v skrajni obliki nevarno; nevarno pa je tudi za samozavest. Psihični pritiski težke smeri oz. tekmovanja so veliki že za odrasle, kaj šele za mladostnike. Poleg tega mladega plezalca ponavadi spremljajo starši, prijatelji, učitelji, gledalci, ki samo še dodajo k velikemu pritisku. Psihologi menijo, da ima ta prisotnost in pritisk, ki lahko iz nje izhaja, večji vpliv na psihološki in emocionalni razvoj mladega človeka kot pa športno udejstvovanje samo. Raziskave so pokazale, da je veselje do športa in dojemanje sposobnosti, glavni razlog, da se mladi ukvarjajo s športom.

Dokazano je, da starši in trenerji, ki imajo pozitiven odnos in prefinjen način dela, dobro vplivajo na otrokove dosežke. Če pa pritiskajo in imajo negativen pristop, ponavadi dosežejo ravno nasprotno.

V zvezi z motivacijskimi faktorji je zanimivo, da veliko mladih prične s plezanjem zato ker ne uspejo oz. niso zadovoljni s športi, ki jih ponavadi srečajo v šoli (predvsem moštvene igre), ali pa ker so bolj uporniški oz. ekstrovertirani kot ostali.

Podatki o poškodbah

Zelo malo vemo o poškodbah otrok pri športu na splošno, to pa še bolj velja za plezanje. Vsi pa se strinjajo, da se je stopnja poškodb povečala zaradi večje tekmovalnosti ipd.

Nasveti za trening mladih plezalcev

Glavni razlog mladih pa tudi cilj trenerjev naj bo veselje otrok do plezanja. Pri tem pa moramo kljub vsemu paziti na pravilen trening in vsa tveganja, ki se pojavljajo. Večina odraslih plezalcev priznava, da bi z bolj pravilnim pristopom v mladosti dosegli več, predvsem pa bi se lažje izognili poškodb, ki jih mogoče pestijo v sedanjosti.

Najprej tehnika!

"Mladi plezalci naj pozabijo na trening in naj se osredotočajo na plezanje". – Ben Moon

V vsakem športu je pomembno, da najprej razvijemo tehnično znanje in šele kasneje moč. Osnova plezanja je tehnika in občutek za steno (tudi ali predvsem naravno). Zato je pomembnejše, da otroci preplezajo veliko smeri v različnih stenah, če je le mogoče naravnih, saj umetne stene ponujajo le omejen razpon plezalnih gibov. Razvoj moči pride v poštev v poznih najstniških letih in v začetku dvajsetih.

Dajte mladim širok spekter plezalskega znanja

Plezalske šole naj bodo šole v celem pomenu besede. Širjenje plezalskega obzorja je nujno potrebno za celostni razvoj športnika in mu podzavestno pomaga, da bo tudi kasneje sposoben sprejemati različne informacije in sugestije.

Plezanje v naravnih plezališčih

Za mlade plezalce je to izrednega pomena. Potrebujejo zlasti kilometre plezanja in v nobenem primeru naj to ne bo lov za višjo oceno težavnosti. Povsem zmotno je razmišljanje, da lahke smeri nima smisla plezati. V resnici je ravno obratno – samo v lažjih smereh si je mogoče nadzorovano izboljševati tehniko plezanja.

Postavljanje nog na stope

Pravilno in natančno postavljanje nog na stope je eden od bistvenih elementov pri plezanju in zelo pomembno je to pravilno delati na samem začetku. Seveda je tukaj nujna fizična prisotnost trenerja. Za stopanje naj uporabljajo samo manjše stope (in večjih oprimkov sploh ne). V naravnih plezališčih jim izbirajte smeri, v katerih je potrebno plezanje po nogah.

Trening fizične moči

Trening moči je prav gotovo najbolj kritičen in občutljiv del treninga mladega plezalca. Če postane plezalec obseden z močjo lahko to vodi do cele vrste poškodb in stalno zmanjšanje napredka v tehniki. Velika moč ima za posledico slabo tehniko, istočasno pa je zavrt tudi telesni razvoj. Ni pa dvoma, da mora vsak mlad plezalec v srednjih in poznih najstniških letih izkoristiti to obdobje za produktiven razvoj moči. Plezalci mlajši od 12 let: Če že plezamo balvanske probleme naj bodo namenjeni razvoju tehnike. Izogibamo se maksimalno težkim gibom in izredno majhnim oprimkom na stenah, ki imajo več kot 15-20 stopinj naklona od navpičnice.

Spodbujamo kontrolirano plezanje in se izogibamo dinamičnim gibom. Nikoli ne plezamo samo po rokah, ne treniramo na deski ali z utežmi.

Starost: 12 – 15 let: Več časa lahko posvetimo balvaniranju, še vedno pa se izogibamo skrajnim obremenitvam (npr. samo en težak gib) in plezanju samo po rokah. Zgibi in lažje vaje na deski uvajamo pazljivo in postopno.

Starost: 16 let in več: V teh letih lahko začnemo s pravim treningom za moč. Seveda če pri tem upoštevamo pravilno strukturo počitkov in vaje izvajamo pravilno. Vse do 17-18 leta pa se izogibamo treningu z utežmi. Kosti in kite se popolnoma razvijejo po 18 letu. Trening z utežmi, manj ponovitvami in visoko intenzivnostjo začnemo v obdobju po osemnajstem letu.

Raznolikost treninga

Različne smeri, menjavanje naravnih plezališč – s tem se plezalec navadi sprememb okolja, stila plezanja in vse skupaj pripomore k sposobnosti sprotnega prilagajanja in pravilnega reagiranja v vsaki situaciji.

Količina in pogostost treninga

Količina in pogostost treninga pri otrocih v pred-pubertetnem obdobju še nista popolnoma raziskana, lahko pa zaključimo, da naj bi otroci do 12 let plezali do 3× na teden in se poleg tega še čim več udeleževali v raznih 'zdravih dejavnostih' kot so: hoja v šolo, aktivno življenje, sodelovanje pri šolskih športnih prireditvah in ukvarjanje z ostalimi športi (predvsem aerobnimi).

Seveda vsi vemo, da je včasih to težko pri otrocih, ki so zelo usmerjeni in uspešni v nekem športu. Kljub vsemu naj bi se bolj pogost in obsežnejši trening pričel po dvanajstem letu, pa še to strogo po pravilno zastavljenem programu treninga, ki mora upoštevati vsa načela pravilnega treninga. V tem obdobju lahko treniramo 4-5× na teden.

Zaključek

Jasno je, da zelo intenzivni trening plezanja predstavlja celo število fizioloških in psiholoških tveganj za mlade plezalce. Zato moramo trenerji skrbeti, da smo na tekočem z najnovejšimi dognanji, da poznamo trenutne smernice in skrbimo za pravilno uravnotežen trening, ki temelji na skrbno pripravljenem programu.

Psihična priprava

Psihološka priprava ima sicer na splošno ogromen pomen, zlasti pa v tekmovalni situaciji. Takrat je pravzaprav odločilna. Športnikove psihične lastnosti predstavljajo del osnovnih dispozicij športnika, ki opredeljujejo možnosti za uspeh na tekmovalju oziroma v karieri. Zato je psihološko testiranje tekmovalcev zelo koristno za pridobitev informacij, ki trenerju precej pripomorejo pri delu. Tako spoznamo osebne lastnosti v motivacijskem smislu (ki jih je sicer težko spreminjati in je potrebno ogromno časa) in pa motivacijo oziroma dinamično komponento športnika (ki pa se da popraviti).

Plezanje in dihanje

Pravilno in zadostno dihanje je prav gotovo eden bistvenih elementov športnega nastopa. Na prvi pogled se zdi skoraj logično, da se tega ni treba posebej učiti. V resnici je ravno obratno in še zdaleč ni samo po sebi umevno. V prvi vrsti pravilno in zadostno dihanje prinaša zadostno količino kisika v kri in brez tega si športnega nastopa (pa seveda tudi vsake druge aktivnosti) ni mogoče predstavljati. Vsaj dobrega ne. Po drugi strani pa ima pravilno dihanje med plezanjem za posledico določeno mirnost, pripomore pri sproščenosti plezanja (ki je izrednega pomena pri doseganju dobrega rezultata) in pri sami koncentraciji. Zato je treba temu problemu pri treningu posvetiti posebno pozornost in nenehno opozarjanje.

Ostalo

Kako izboljšati plezalno tehniko:

- veliko plezanja v naravnih plezališčih
- plezanje čimveč različnih smeri, na različnih stenah, različnih naklonov
- uporaba vseh načine prijemanja in stopanja
- opazovanje drugih in učenje iz njihovih napak ali uspešnih gibov
- na balvanski steni stopati samo na stopke in ne na oprimke (razen pri roka-noga)
- plezanje smeri gor-dol
- plezanje v popolni tišini
- poskusi s plezanjem v temi ali z zavezanimi očmi (na smereh, ki jih plezalec pozna)
- plezanje smeri z različnim tempom (hitreje kot običajno in počasneje kot običajno)
- sprotno kazanje poteka smeri s palico (zanimivo je tudi če se kažejo samo stopi, ki jih mora plezalec uporabiti)

Pri plezanju balvanskih problemov bodite pozorni na:

- postopno ogrevanje!!!
- na enem treningu najprej plezanje krajših problemov, nato daljši
- uporaba vseh vrst prijemov in najrazličnejših oprimkov
- plezanje na različnih stenah, tudi v naravnih balvanih
- plezanje balvanskih smeri, kjer je potrebna statična moč (blokade) in takšne, ki bodo vsebovali dinamične gibe
- stalno spreminjanje dolžine bolderjev
- skrb za zadosten počitek med balvani (opozarjati je potrebno plezalca, da se loti naslednjega bolderja, ko je spočit)
- vedno naj ima prednost kvaliteta bolderjev pred količino
- na vsake toliko časa se splača namesto bolderjev narediti kakšen trening za moč na drogu ali deski

- občasno vključevanje v trening kakšnih zanimivih prijemov kot npr: plezanje bolderja v navadnih copatih, plezanje lažjih balvanov samo po rokah, samo po eni nogi itd.)

Intervalni trening

Pri treningu se večinoma uporabljata dva pristopa glede intenzivnosti in sicer:

- plezanje težkih smeri, kjer nas v vsaki smeri navije in pobere »do konca«.
- intervalni trening, kjer večkrat preplezamo isto smer (ali več različnih) s ciljem, da nas do konca navije šele v zadnji smeri.

Bistvo intervalnega treninga je v tem, da sestavimo smer (ali dve), ki mora biti primerne težavnosti, da jo lahko plezalec prepleza npr. 6 krat v enem treningu z vmesnim počikom. V prvem poskusu smer plezalec dokaj lahko (a ne prelahko) prepleza, v zadnjem poskusu pa mu to še komaj uspe. Tak trening je še najbolj primeren v začetnem delu obdobja v katerem plezalec razvija vzdržljivost v moči (večja količina), izvaja pa ga največ dvakrat na teden.

Primer intervalnega treninga z dvema smerema:

- ogrevanje
- smer 20 gibov – ponovitev 4 krat – med smermi 5 minut pavze
- pavza 15 minut
- smer 30 gibov – ponovitev 3 krat – med smermi 7 minut pavze

Na spodnji tabeli vidimo kaj vse lahko spreminjamo za bolj ali manj intenziven trening.

Število gibov v smeri	10	18	26	34
Počitek med smermi	1-2 min	3-5 min	4-10 min	5-15 min
Število smeri na trening	6-16	5-15	4-12	4-10

Drugi način treninga, ki je primeren v predtekmovalnem obdobju pa je, da plezalec pleza težke smeri eno za drugo, vsaka od njih ga navije »do konca«. Najbolje je uporabljati vsakič novo smer. Počitki med smermi so dolgi (okoli 30 minut). Število preplezanih smeri je manjše kot pri intervalnem treningu, saj je drugače trening neučinkovit in se plezalec samo izčrpa.

Skupinski in individualni treningi

Seveda se oba med seboj precej razlikujeta, zlasti v samem načinu, predvsem pa kvaliteti. Pri veliki skupini plezalcev se je posamezniku praktično nemogoče podrobno posvetiti. Smiselna oziroma v nekaterih primerih je skoraj obvezna razdelitev na manjše enakovredne skupine.

Individualni trening pa je poglavje zase. Tukaj je treba upoštevati, da je vsak posameznik zaokrožena celota in da posamezni načini treninga dajejo pri vsakem posamezniku tudi različne efekte. Pomeni, da še zdaleč ni nujno, da je ena metoda vedno tudi uspešna pri dveh različnih plezalcih oziroma, da formule enostavno ne moremo prenesti iz enega na drugega.

Ko se odločite za individualni trening z nekom, potem se je treba zavedati, da ni mogoče ničesar narediti čez noč. Zelo pomembno je v začetku vzpostaviti pristen prijateljski odnos med trenerjem in tekmovalcem oziroma športnikom. Zelo je pomembno medsebojno zaupanje. Zato je potrebno delo zastaviti dolgoročno. Kar nekaj časa je potrebno, da športnika spoznate kot človeka, njegove navade, dobre in slabe strani, njegov karakter itd. Kot pomoč pri tem je zelo koristen psihološki test. Tako boste športnika bolje razumeli, zakaj je v določeni situaciji reagiral na določen način.

Ugotoviti je treba slabe strani športnika in jih potem razvijati, da postanejo boljše. Najlažje je namreč trenirati stvari, ki športniku ležijo in mu gredo dobro, težje pa je pri tistih, ki mu ne ustrezajo. In prav tukaj je vloga trenerja zelo pomembna.

Nadalje je potrebno poznavanje športnikovih ambicij, realne možnosti za uspeh, socialni položaj športnika v okolju v katerem živi in tudi odkrit medsebojni pogovor o teh stvareh. Zelo pomembni so zlasti odnosi trener-športnikovi starši. V povezavi s tem tudi same ambicije stašev in njihova podpora – včasih v negativni, včasih v pozitivni smeri. In konec koncev je za uspešno delo trenerja pomemben tudi odnos športnika do staršev in njihova medsebojna komunikacija. In še nekaj – trener se mora zavedati odgovornosti, ki jo prevzame s treniranjem vsakega posameznika.

Masaža

Vrhunski trening športnega plezalca terja od organizma veliko napora. Res je, da se nekoliko razlikuje od športov, ki zahtevajo dolgotrajen napor. Vendar je vključitev masaže izredno koristna. Pri plezanju so seveda najbolj izpostavljene roke, vendar v plezalni aktivnosti sodeluje celotno telo. Masaža rok po treningu je zelo koristna v smislu regeneracije in preventive pred poškodbami. Prav tako je zelo priporočljiva občasna masaža celotnega telesa.

Video analiza

Pri treniranju vrhunskih plezalcev je snemanje plezanja izredno koristno. Nemogoče je, da bi plezalec med plezanjem lahko svoje napake sproti korigiral. To video analiza omogoča zelo dobro. Plezalec lahko tako skupaj s trenerjem odpravlja nekatere napake, ki bi jih sicer mnogo težje in predvsem počasneje.

Osnove postavitve smeri na umetni steni

Pravzaprav to ni osnovna naloga trenerja in postavitev smeri je stvar postavljalcev (zlasti to velja za velike umetne stene). V praksi pa je velikokrat tako, da to dela trener (predvsem na boulder steni). Zato samo nekaj nasvetov glede tega:

-lastna varnost: ko ste na lestvi ali odru je treba zelo paziti na lastno varnost. Ves čas je treba biti varovan, bodisi preko vrvi, bodisi s kompleti ali kakšnim daljšim najlonskim trakom, ki kljub temu omogoča zadostno mero gibanja.

-izbira oprimkov: izogibati se moramo takšnim, ki bi lahko eventuelno pripeljali do poškodbe. Npr. oprimek za en prst - ali celo prvi členek prsta - je lahko ob slabih

stopih in možnosti zdrsa zadosten razlog za hudo poškodbo. Prav tako npr. preostri robovi majhnih oprimkov ali pa npr. globoki oprimki s preveč zaprtim zgornjim robom pri dinamičnih gibih. Sicer pa izbirajte čim bolj različne oprimke, oziroma takšne, ki zahtevajo kar največ načinov oprijemanja. Tako bo plezalec treniral ves čas različne prijeme.

-upoštevanje razlik v telesni višini tekmovalcev: preverite razdalje med oprimki

-varnost pri plezanju: potrebno je biti pozoren na mesta kjer bodo tekmovalci vpenjali vrv. Predvsem je to važno v začetku smeri (prvi trije varovalni kompleti, pa tudi razdalje med ostalimi kompleti), na začetku velikih previsov oziroma na prehodih iz enega v drug naklon stene. Pri vsakem kompletu preverite kam bi plezalec v primeru padca padel. Zlasti je treba to storiti tam, kjer se pri padcu pričakuje nihaj, ali pa tam, kjer je ob steni kakšna ovira (stena, steber itd.) To je seveda treba storiti tudi pri tistih plezalcih, ki bodo plezali z varovanjem od zgoraj in ob morebitnem padcu zanihali.

-nekaj sestavnih delov smeri naj bo takšnih, ki bodo prisilili tekmovalca v rešitev problema, ki mu dela sicer velikokrat težave

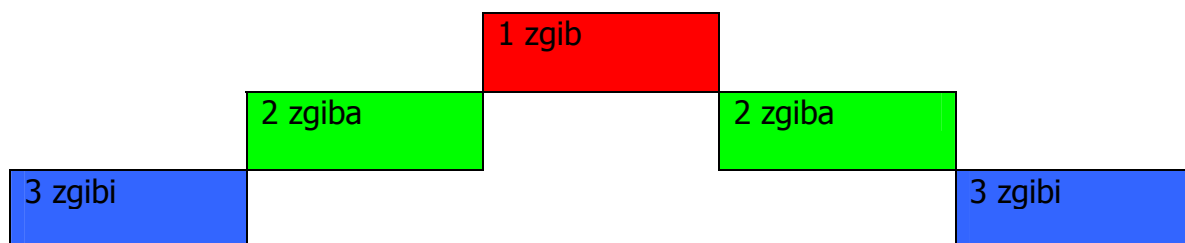
Primeri specialnega treninga moči in vzdržljivosti

Trening moči za roke: zgibi

Trening je sestavljen iz dveh t.i. piramid. Vsaka piramida je sestavljena iz 5 serij.

Počitek med serijami: 3 minute

Počitek med obema piramidama: 15 minut



Izvedba:

Najprej je treba opraviti test (seveda po temeljitem ogrevanju !!) s koliko maksimalno teže lahko opravimo 1 zgib. Pozor: uteži ne smejo nikakor viseti za pasom, ampak npr. na dveh najlonskih trakovih, ki jih damo preko ramen.

Potem pa je treba ugotoviti, koliko uteži potrebujemo, da piramido izvedemo (približno 60% maksimalne obremenitve za 3 zgibe, 80% za 2 zgiba in 90% za 1 zgib). Povsem natančno težo ugotovimo po prvih treningih.

Prvi rezultati se pokažejo običajno po 3 tednih (1 teden = 3 vadbene enote, 1 vadbena enota=2 piramidi). Nikoli ne opravljamo tri vadbene enote tri dni zapored. Po približno 5 tednih je običajno potrebno narediti novo testiranje in prilagoditi uteži za posamezno serijo.

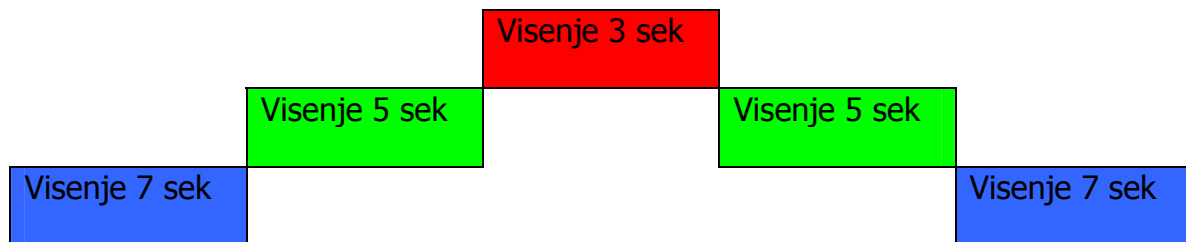
Trening moči za prste: visenje

Trening je sestavljen iz dveh t.i. piramid. Vsaka piramida je sestavljena iz 5 serij.

Počitek med serijami: 4 minute

Počitek med obema piramidama: 20 minut

Velikost oprimka: 1 - 1,5 cm



Izvedba:

Najprej je treba opraviti test (seveda po temeljitem ogrevanju !!!) s koliko maksimalno teže lahko visimo 3 sekunde. Pozor: uteži ne smejo nikakor viseti za pasom, ampak npr. na dveh najlonskih trakovih, ki jih damo preko ramen.

Potem pa je treba ugotoviti, koliko uteži potrebujemo, da piramido izvedemo.

Opozorilo: nikoli ne opravljamo tri vadbene enote (1 enota=2 piramidi) tri dni zapored. Pred začetkom takšnega treninga je priporočljivo izvesti npr. 6 vadbenih enot brez uteži. Tako bomo prste pripravili na večje obremenitve. Zavedati se je potrebno, da so ob nezadostni predpripravi in ogrevanju možnosti poškodb zelo velike!

Trening vzdržljivost na plezalni deski:

1.minuta	6 x zgib na A
2.minuta	15 sek visenje na C + 3 x zgib na A
3.minuta	5 x zgib na C + 20 sek visenje na B
4.minuta	20 sek visenje na C + 5 x zgib na B
5.minuta	25 sek visenja na C + 3 x zgib na C
6.minuta	5 x zgib na C + 25 sek visenja na C
7.minuta	30 sek visenja na B + 3 x zgib na C
8.minuta	3 x zgib na B + 30 sek visenja na C
9.minuta	15 sek visenja na A + 3 x zgib na A
10.minuta	Maksimalno visenje na A

Legenda:

A	oprimek velikosti 8 cm
B	oprimek velikosti 2,5 cm
C	oprimek velikosti 1,5 cm

Izvedba: v vsaki minuti izvedemo predpisane vaje, preostanek časa počivamo.

Opomba: če vse skupaj lahko izvedemo prelahko, si lahko pomagamo z dodatnimi utežmi. Če je v začetku osnovna vaja pretežka, primerno zmanjšamo čas visenja in število zgibov.

Trening vzdržljivost na boulder steni:

Je skoraj podoben principu t.i. piramide in je prinesel dobre rezultate. Potrebno je sestaviti smer A (okoli 35 gibov) in smer B (okoli 50 gibov).

1.piramida	smer A, preplezaš jo 3 krat
2.piramida	smer B, preplezaš jo 3 krat
Počitek med plezanjem smeri	5 minut
Počitek med piramidama	15 minut
Težavnost	prilagojena vsakemu posamezniku in sicer tako, da je opisane dve serije sposoben preplezati.
Način plezanja	plezalec pleza tekoče brez da bi se vračal na oprimeke, ki jih je izpustil.

Opomba: po določenem času je potrebno obe smeri spremeniti oziroma otežiti.

Priporočljiva literatura:

- D.Goddard in U.Neumann, Učinkovito skalno plezanje (slovenski prevod 1999)
- L.Moscha, Plezanje kot igra (2004)
- A.Jensterle, M.Čufar, N.Gros, Z glavo in srcem do vrha (2006)